

## 預防

- 1:中醫眼中的中風？
- 2:甚麼人容易中風
- 3:中風前有何特徵？
- 4:中風的預防方法？
- 5:坊間中成藥會否有預防作用？

## 調護

- 1:飲食注意點
- 2:護理注意

## 預防

- 1:中醫眼中的中風？

中風一詞早於漢代出現，傷寒論中就有中風一病，但當時的中風是指一種外感病證，可以理解為傷風感冒的其中一種證型。

現時中風一病，指內中風，別稱卒中。一般認為中風病是在臟腑氣血不足的基礎上，遇有勞倦內傷、憂思惱怒、嗜食菸酒厚味、氣候驟變等誘因的作用，進而引起臟腑陰陽失調，氣血逆亂在腦，風火、痰濁、瘀血塞滯清竅，閉阻脈絡等病理改變，具有起病急、變化快的特點，如風邪善行數變，以神誌昏蒙，半身不遂、偏身麻木、口舌喝斜、舌強言謇或不語為主要臨床主現，好發於中老年人的一類常見病。

此病稱為中風，其首先是看到了這種病具有起病急、變化多、發展快的臨床特點，古代形容它發病之快猶如風之疾速，矢石之中的，意思是說起病的速度就好像暴風席捲大地那樣的快，或像射出的飛箭中靶那樣的急，確實因為起病的急速，常常使人感到突然。

其次是從中醫觀察病情的角度，看到了這種病具有突然神誌不清，重的表現為昏迷不醒，同時有半身不遂、或者有一側肢體的麻木，口角脗斜，言語不利甚至喪失

言語的功能，也有的病人雖然神誌還清楚，但有半身不遂、偏身麻木等症狀出現。中醫就是根據起病的形式和症狀的特點，把這種病稱為中風。

## 2:甚麼人容易中風

中老年人因氣血虛弱、陰陽失調，或者是胖人均容易得病

中風的發病一般都有誘因，其誘因大體上有如下四種情況：

情志因素：暴怒可以傷肝，肝臟的病理狀態會使陽氣突然上亢，氣火沖逆，而且逼迫血液上湧，此時便可以發生昏僕不遂的中風病

勞累因素：中老年人過度勞累可以造成氣虛，氣虛以後推動正常血液循行的力量減弱，可因氣虛血瘀而導致中風。

飲食不節：中醫認為脾胃運化力量的薄弱，可使體內有過多的水濕停留，聚積生痰，而痰濕鬱阻進一步可以化熱，這種內生的痰熱則是產生中風的病因之一

氣候因素：入冬驟然變冷或早春驟然轉暖的時候發病最多。

按現代統計數據，男性以及有家族中風史的人較患上中風，而曾經中風風的患者再次中風的機會亦較高。

此外，高血壓、糖尿病、心臟病、高血脂、肥胖、酗酒、吸煙等人仕亦較易患上中風，需要注意。

## 3:中風前有何特徵？

年齡在 40 歲以上的中年人來說，如果經常出現頭痛、眩暈、頭重腳輕、肢體麻木、舌頭髮脹等症狀，且患者平時又有高血壓、高血脂、糖尿病、腦動脈硬化等疾病時，應多加以注意，警惕中風的發生

清代名醫張錫純在“腦充血可預治”中將中風先兆歸納為五條：

1.其脈必弦復而長，或寸盛尺虛，或大於常脈數倍，而毫無緩和之意，

- 2.其頭目時常眩暈，或覺腦中昏憤，多健忘或常覺疼，或耳聾目脹；
- 3.胃中時覺有氣上沖，阻塞飲食不能下行，或有氣起自下焦，上行作呃逆；
- 4.心中常覺煩躁不寧，或心中時發熱，或睡夢中神魂飄蕩
- 5.舌脹，言語不利，或口眼歪斜，或半身仍有麻木不遂，或行動腳踏不穩，時欲眩僕，或自覺頭重足輕，腳底如踏棉絮。

#### 4:中風的預防方法？

對中風病的預防，扶助正氣、調攝情志、不妄作勞、防止外邪侵襲等就成為預防本病的重要原則。

#### 5:坊間中成藥會否有預防作用？

安宮牛黃丸還有紫雪丹和至寶丹，它們在中醫界被尊稱為「溫病三寶」，其中以安宮牛黃丸最為大眾所熟識，更被包裝成預務中風的神藥。

許多人都自備安宮牛黃丸作為急救藥，中風後不問癥狀，不經醫生指導，以為服用它就能起死回生。這種做法是完全錯誤的，雖然「溫病三寶」都是療效非常顯著的急救中成藥，但中醫講究的是辨證施治、對症下藥。

本來中風就有不同分類，包括出血性的腦溢血、蛛網膜下腔出血以及缺血性的腦梗塞、腦血栓形成等，成因及疾病嚴重性均有不同。中醫學將中風分為中經絡和中臟腑；中臟腑又分為閉證和脫證，閉證又有熱閉和寒閉之分。只有屬於邪盛氣實而高燒不退、嘴唇緊閉、兩手死死緊握、大小便不通、脈實有力的閉證、熱證者才能用「溫病三寶」急救，但也只能暫時服用。患者神志清醒後，要根據具體表現，再辨證施治，不宜繼續服用安宮牛黃丸。而孕婦更是忌用「溫病三寶」。

#### 調護

##### 1:飲食注意點

##### 4 大原則：

飲食有節：飲料要定量，不能過飢或過飽

食宜清淡：肥甘厚味易生痰化火，引起疾病

食宜熟軟：以免損傷脾胃，使病復發

食後忌臥：以免使宿食停滯，損傷脾胃

中風病人的主食宜粗細糧搭配，如米、面、玉米、蕎麥、高粱等混合食用。副食宜芹菜、洋蔥、各種豆類、瓜類、海藻、海帶、紫菜等。

食油宜大豆油、花生油、玉米油、芝麻油、菜籽油等植物油。據報導，洋蔥、芹菜、海帶、海蜇皮、海參、綠豆等均有降壓作用，玉米油、海藻、山楂、荷葉、茶葉等有降血脂作用，這些作用對預防中風的發病都是有益的。

應忌食含膽固醇高的食物，如蛋黃、動物脂肪和腦髓內臟、某些甲殼類動物和蚌、螺、蟹等，少吃純糖，忌菸酒及辛辣刺激性食物，如羊肉、牛肉、雞肉、魚、對蝦、菲菜、辣椒、大蒜等。

## 護理注意

中風急性期 5 不會：

不會翻身，不會咳痰，不會說話，不能再自己進食，大小便不能自主  
照顧者需要注意並協助患者。

急性期患者需臥床休息，輕症約 1 周，重症約 1 月。

病情穩定後可以輔助病人進行被動運動。如痰多，建議側臥。

2-4 小時可為轉身 1 次以防止褥瘡。注意保暖，可以配合熱水袋熱敷。

此外中風病人亦會有機會併發中風後認知障礙和中風後抑鬱，照顧者需要留意以下病徵，以及早求診。

## 中風後認知障礙

記憶力減退

主動性下降

言辭貧乏  
注意力減退  
性情改變  
動作笨拙  
眼神表情變呆  
推理判斷能力下降  
計算力下降  
興趣缺乏

### **中風後抑鬱-因病成鬱**

情緒低落  
活動能力減退  
思維遲緩